COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5271829.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- il NUMERO del MODELLO del prodotto (PFEVEL33020)
- il NOME del prodotto (PROFORM® 660 XT elliptical trainer)
- il NUMERO di SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- il NUMERO del DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte/i (vedere la pagina 14 in questo manuale)

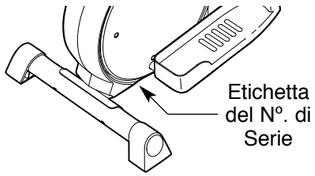
PROFORM è una marchio della ICON Health & Fitness, Inc.

Parti Nº. 184773 R0802A Stampato nella Cina © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PROFORM® 660 XT

MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello Nº. PFEVEL33020
Nº di Serie _____



DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

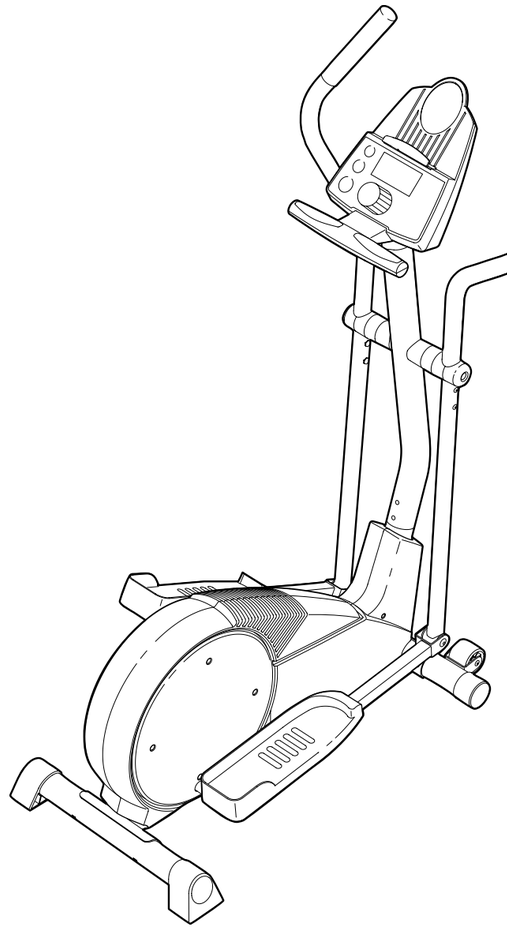
800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00 (Non accessibile da telefoni cellulari.)

Fax: 075 5271829
email: csitaly@iconeurope.com

⚠ AVVERTENZA:

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo equipaggiamento. Conservare il manuale per future referenze.



Nostro website
www.iconeurope.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI 2
PRIMA DI INIZIARE 3
MONTAGGIO 4
COME UTILIZZARE IL ELLIPTICAL TRAINER 8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI 12
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO 13
LISTA DELLE PARTI 14
DIAGRAMMA DELLE PARTI 15
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO . . . . . .Retro Copertina

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti precauzioni importanti prima di utilizzare il elliptical trainer.

1. **Leggere tutte le istruzioni in questo manuale prima di usare il elliptical trainer. Utilizzare il elliptical trainer solo secondo le istruzioni di questo manuale.**

2. **Sarà responsabilità del proprietario delle elliptical trainer di informare adeguatamente qualsiasi persona che ne farà uso degli precauzioni.**

3. **La elliptical trainer è stata realizzata solo per un uso privato. Non usare la elliptical trainer per scopi commerciali, non affittarla o non usarla negli istituti pubblici.**

4. **Posizionare il elliptical trainer di una superficie piana, per protezione coprire il pavimento la moquette. Tenere il elliptical trainer al coperto, lontano da umidità e polvere.**

5. **Ispezionare ed assicurare in modo appropriato tutte le parti frequentemente. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.**

6. **Tenere sempre i bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed gli animali domestici lontano dal elliptical trainer.**

7. **Il elliptical trainer non dovrebbe essere utilizzata da persone con un peso superiore ai 115 kg.**

8. **Indossare un abbigliamento appropriato durante l'uso del elliptical trainer. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.**

9. **Tenersi sempre ai manubri o ai bracci superiori mentre si sale, si scende, o si usa il elliptical trainer.**

10. **Le sensore polso in dotazione non è un apparecchio medico. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. Le sensore polso è inteso semplicemente come un aiuto nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.**

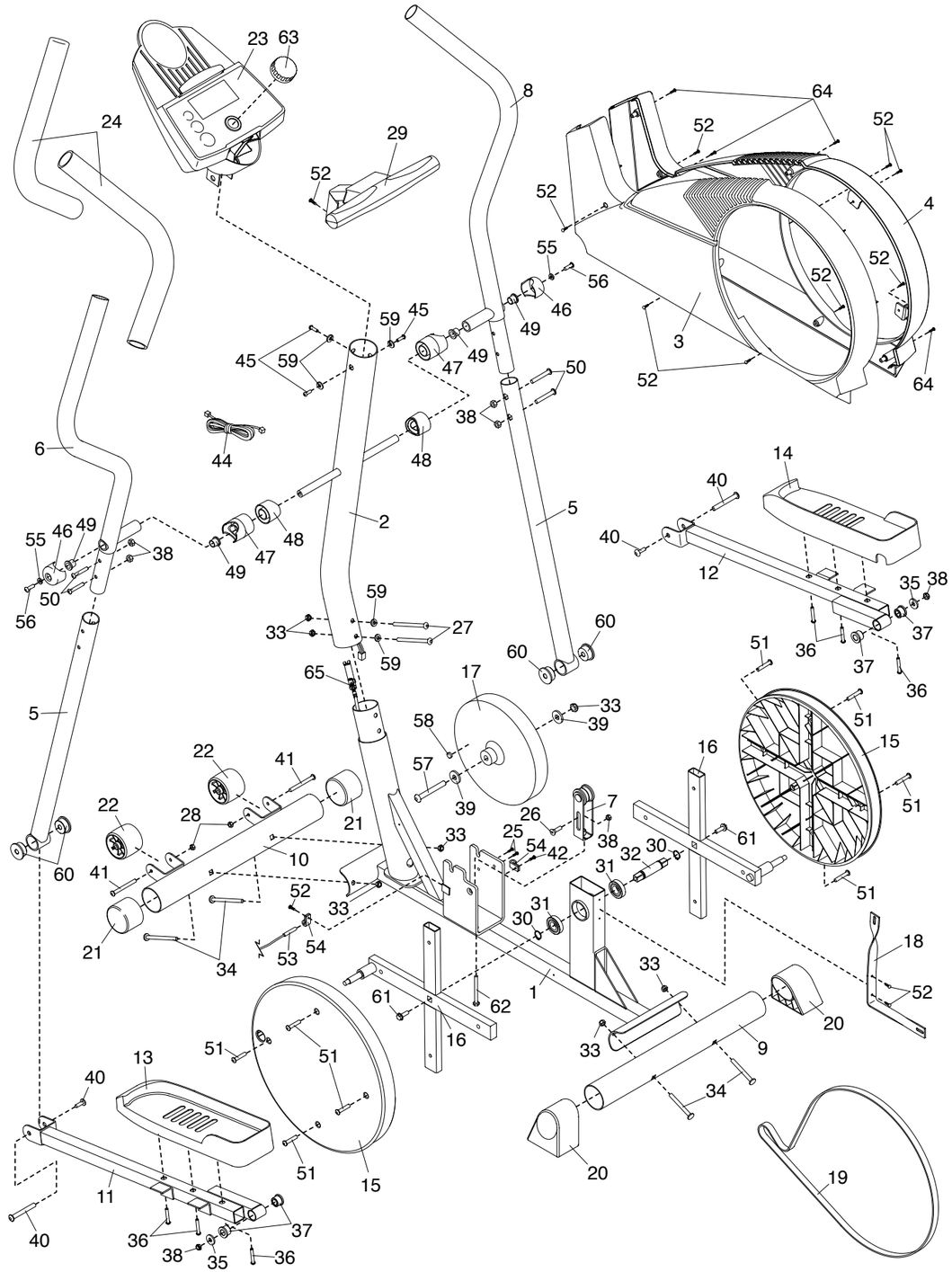
11. **Ogni volta che si finisce un allenamento sulla elliptical trainer, aspettare che i pedali siano completamente fermi prima di scendere.**

12. **Tenere sempre la schiena diritta durante l'uso del elliptical trainer non inarcarsi.**

13. **In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente ed incominciare il raffreddamento.**

⚠ AVVERTENZA: Prima di iniziare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultate il vostro medico. Questo è soprattutto importante per persone oltre i 35 anni o persone con problemi di salute già esistenti. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. ICON non si assume responsabilità per ferite personali o per danni al proprietario sostenuti con o per l'uso di questo prodotto.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello Nº. PFEVEL33020 R0802A



LISTA DELLE PARTI—Modello No. PFEVEL33020

R0802A

Nº.	Qtà.	Descrizione	Nº.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	35	2	Rondella de M8,5
2	1	Montante	36	6	Vite Flangia da M4 x 19mm
3	1	Pannello Laterale Sinistro	37	4	Boccola Braccio Pedale
4	1	Pannello Laterale Destro	38	7	Controdado in Nylon da M8
5	2	Braccio Manubrio	39	2	Rondella da M10
6	1	Manubrio Sinistro	40	2	Set Bulloni Braccio Pedale
7	1	Montaggio Stazionario	41	2	Bullone de M6 x 72mm
8	1	Manubrio Destro	42	1	Vite da M4 x 12mm
9	1	Stabilizzatore Posteriore	44	1	Filo Superiore
10	1	Stabilizzatore Anteriore	45	3	Vite a Bottone da M10 x 27mm
11	1	Braccio Pedale Sinistro	46	2	Cappuccio Manubrio
12	1	Braccio Pedale Destro	47	2	Spaziatore Manubrio
13	1	Pedale Sinistro	48	2	Spaziatore Telaio
14	1	Pedale Destro	49	4	Boccola Piccola Braccio Manubrio
15	2	Disco Pedale	50	4	Bullone a Bottone da M8 x 45mm
16	2	Disco Barra Trasversale	51	8	Vite da M6 x 25mm
17	1	Volano	52	12	Vite da M4 x 16mm
18	1	Sostegno Pannello Laterale	53	1	Commutatore/Filo
19	1	Cinghia Trasmissione	54	2	Morsetto Cavo
20	2	Cappuccio Posteriore	55	2	Rondella da M10
21	2	Cappuccio Anteriore	56	2	Vite a Bottone da M8 x 25mm
22	2	Ruota	57	1	Bullone a Testa Piatta da M10
23	1	Consolle	58	1	Magnete
24	2	Impugnatura	59	5	Rondella Spaccata da M10
25	2	Vite da M5 x 14mm	60	4	Boccola Grande Braccio Manubrio
26	1	Vite a Testa Piatta da M8 x 22mm	61	2	Bullone Esagonale da 5/16” x 25,4mm
27	2	Bullone a Bottone da M10 x 74mm			
28	2	Controdado in Nylon da M6	62	1	Bullone Regolazione Stazionario
29	1	Sensore Polso	63	1	Manopola di Resistenza
30	2	Anello a Scatto Grande	64	4	Vite da M4 x 25mm
31	2	Bronzina Grande	65	1	Cavo di Resistenza
32	1	Asse Pedale	#	1	Chiave di Allen
33	7	Controdado in Nylon da M10	#	1	Lubrificante
34	4	Bullone Trasporto da M10 x 75mm	#	1	Manuale d’Istruzioni

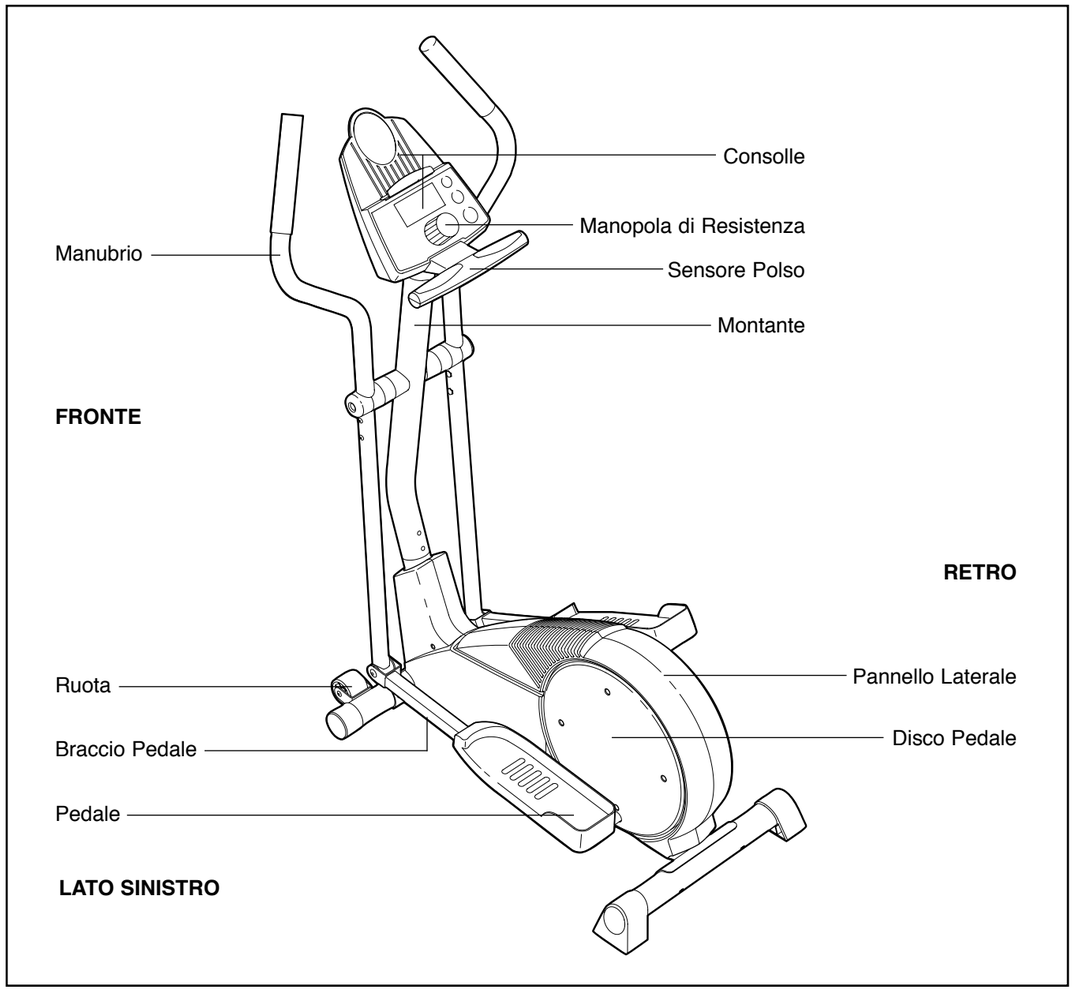
Nota: # indicata una parte non-illustrata. Specificazioni sono soggette a cambiamento senza preavviso. Vedere la copertina di retro di questo manuale per informazioni riguardo come ordinare parti di ricambio.

PRIMA DI INIZIARE

Congratulazioni per avere acquistato il nuovo PROFORM® 660 XT elliptical trainer. Il 660 XT elliptical trainer è incredibilmente armonioso e muove i vostri piedi in un naturale movimento ellittico, minimizzando l'impatto sulle vostre ginocchia e caviglie. La straordinaria 660 XT è caratterizzata da un resistenza regolabile, da manubri per la parte superiore del corpo, e da una consolle con diverse funzioni per aiutarvi ad ottenere il meglio dal vostro allenamento.

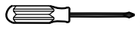
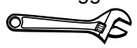
Per il vostro beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il elliptical trainer. In caso di ulteriori informazioni rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti al Numero Verde **800 865114** tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è PFEVEL33020. È possibile trovare il numero di serie su un’etichetta posta sul elliptical trainer (vedere la copertina di questo manuale).

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

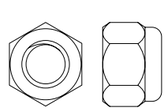


MONTAGGIO

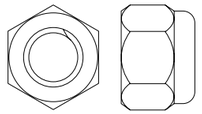
Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti della elliptical trainer in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sarà completato.

Il montaggio richiede i seguenti attrezzi (non inclusi); un cacciavite a croce  , due chiavi inglesi  , un maglio di gomma , ed un paio di pinze .

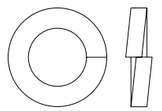
Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero chiave della parte, dalla LISTA DELLE PARTI a pagina 14. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: Alcune parti piccole potrebbero essere state pre-montate per la spedizione. Se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**



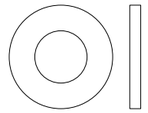
Controdado in Nylon da M8 (38)–6



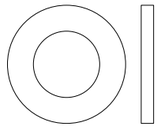
Controdado in Nylon da M10 (33)–6



Rondella Spaccata da M10 (59)–5



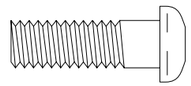
Rondella de M8,5 (35)–2



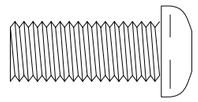
Rondella de M10 (55)–2

Vite da M4 x 16mm (52)–1

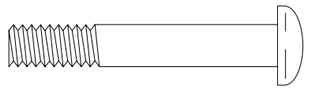
Vite Flangia da M4 x 19mm (36)–6



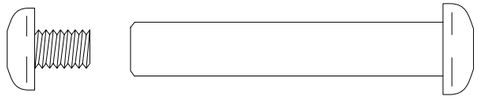
Vite a Bottone da M8 x 25mm (56)–2



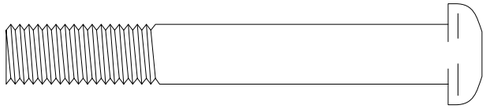
Vite a Bottone da M10 x 27mm (45)–3



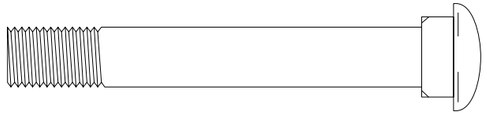
Bullone a Bottone da M8 x 45mm (50)–4



Set Bulloni Braccio Pedale (40)–2



Bullone a Bottone da M10 x 74mm (27)–2



Bullone Trasporto da M10 x 75mm (34)–4

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Le seguenti indicazioni vi aiuteranno a creare e controllare costantemente il vostro programma di allenamento. Ricordarsi che anche un adeguato riposo e una sana alimentazione sono essenziali per ottenere buoni risultati.

⚠ AVVERTENZA: Consultare il medico prima di iniziare qualsiasi tipo di esercizio fisico. Questo è importante specialmente per persone oltre i 35 anni o persone con problemi fisici già esistenti.

I sensori della frequenza cardiaca in dotazione non sono i apparecchi medici. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I sensori della frequenza cardiaca sono intesi semplicemente come i aiuti nel determinare approssimativamente la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Sia che la vostra meta è quella di dimagrire o rafforzare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere tali risultati è allenarsi alla giusta intensità. Il giusto livello d'intensità potrà essere determinato usando il battito cardiaco come guida. La tabella sottostante mostra la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi, per bruciare i grassi al massimo, e per un esercizio cardiovascolare (aerobico).

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Per determinare la vostra frequenza cardiaca ideale, innanzi tutto cercate la vostra età nella parte inferiore della tabella (arrotondare l'età al decennio più vicino). Dopo di che, localizzate i numeri sopra la vostra età. I tre numeri rappresentano la vostra "training zone" (zona d'allenamento). Il numero più basso è il numero della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero intermedio è il numero della frequenza cardiaca raccomandata per bruciare il massimo dei grassi; il numero più in alto raffigura il numero della frequenza cardiaca raccomandata per un'allenamento aerobico.

Dimagrimento

Per bruciare i grassi in modo efficace, bisognerà allenarsi ad un livello d'intensità relativamente basso per lungo periodo di tempo. Durante i primi minuti dell'allenamento, il corpo, per ottenere l'energia necessaria, utilizza calorie derivanti da carboidrati le quali sono facilmente accessibili. Solo dopo i primi minuti d'allenamento il corpo comincia ad utilizzare le calorie derivanti dalla scorta di grasso per ottenere l'energia necessaria. Se la vostra meta è quella di dimagrire, regolate l'intensità dell'esercizio in modo che la vostra frequenza cardiaca sia nelle vicinanze del numero più basso della vostra zona d'allenamento.

Esercizio Aerobico

Se la meta è quella di rafforzare il sistema cardiovascolare, l'allenamento deve essere "aerobico." Un allenamento aerobico richiede un notevole ammontare di ossigeno per un prolungato periodo di tempo. Così facendo aumenta la richiesta per il cuore di pompare più sangue ai muscoli, e per i polmoni di ossigenare il sangue. Per esercizio aerobico, regolate l'intensità dello vostro esercizio fino a quando la vostra frequenza cardiaca è vicino alla metà della vostra training zone.

LINEE DI CONDOTTA PER L'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre parti basilari:

Riscaldamento, consistente in 5–10 minuti di stretching e leggeri esercizi. Un riscaldamento appropriato aumenterà la vostra temperatura corporea, la frequenza cardiaca, e la circolazione in preparazione per l'allenamento.

Allenamento alla Training Zone, consistente in 20–30 minuti di allenamento con la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone. Nota: durante le prime settimane del vostro programma di allenamento, non mantenere la vostra frequenza cardiaca nella vostra training zone per più di 20 minuti.

Raffreddamento, con 5–10 minuti di stretching. Questo aumenterà la flessibilità dei vostri muscoli e aiuterà a prevenire i problemi post-allenamento.

FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO

Per mantenere o migliorare la propria condizione fisica, completare tre allenamenti ogni settimana, alternando i giorni. Dopo alcuni mesi, si potrà allenarsi fino a cinque volte alla settimana, se desiderato. Ricordate, la chiave del successo è fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vostra vita di tutti i giorni.

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DI GUASTI

Ispezionare e stringere spesso tutte le parti del elliptical trainer. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata. Per pulire il elliptical trainer, utilizzare un panno umido e una piccolo quantità di un detergente leggero. **Non usare solventi o abrasivi.** Per evitare di danneggiare la consolle, tenere sostanze liquide lontano dalla consolle e tenere la consolle lontana dalla luce diretta del sole.

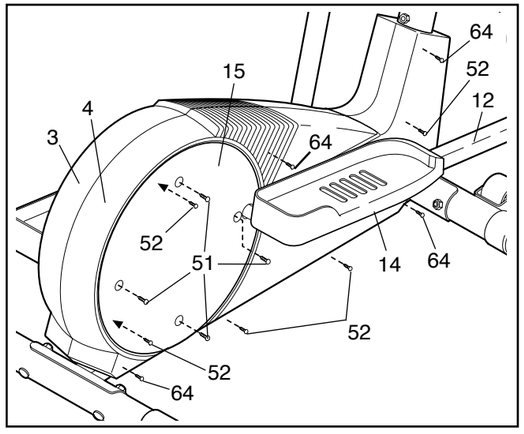
Quando si immagazzina il elliptical trainer, rimuovere le pile dalla consolle. Tenere il elliptical trainer in un posto pulito, asciutto, lontano da umidità e polvere.

GUASTI DI CONSOLLE

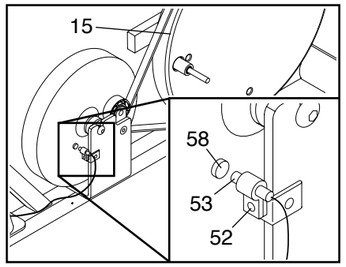
Se la consolle non funzionasse appropriatamente, cambiate le pile (vedere la fase 3 di montaggio a pagina 5).

COME REGOLARE IL COMMUTATORE

Se la consolle non mostra una corretta elaborazione dati, il commutatore dovrà essere regolato. Per regolare il commutatore, prima fare riferimento alla fase 10 del montaggio a pagina 8 e rimuovere i pedali (13, 14). Dopo, fare riferimento alla fase 9 a pagina 7 e rimuovere i bracci pedali (11, 12).



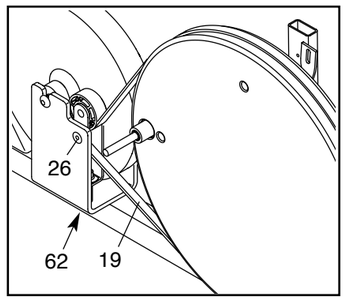
Dopo, rimuovere le quattro Viti (51) dal Disco Pedale (15) destro, e toglierlo. Rimuovere tutte le Viti (52, 64) dal Pannello Laterale Destro (4), e rimuovere il Pannello Laterale Destro. Rimuovere tutte le Viti (52) dal Pannello Laterale Sinistro (3) e rimuovere il Pannello Laterale Sinistro.



Dopo, localizzare il Commutatore (53). Allentare, ma non togliere, la Vite (52) indicata. Avvicinare o allontanare leggermente il Commutatore dal Magnete (58) sul volano. Riavvitare la Vite. Girare il Disco Pedale (15) sinistro per un po'. Ripetere fino a quando la Consolle darà una corretta elaborazione dati.

Quando il Commutatore (53) è regolato appropriatamente, riattaccare i Pannelli Laterali (3, 4), il Disco Pedale (15) destro, i Bracci Pedali (11, 12) ed i Pedali (13, 14).

COME REGOLARE LA CINGHIA



Se vi sembra che i pedali scivolino mentre state pedalando, anche quando la manopola di resistenza è girata al massimo, la Cinghia Trasmissione (19) potrebbe aver bisogno di essere regolata. Per regolare la Cinta Guida, deve rimuovere entrambi i pannelli laterali. Fare riferimento al'istruzioni sulla sinistra e rimuovere i pannelli.

Dopo, allentare la Vite a Testa Piatta da M8 x 22mm (26) e girare il Bullone Regolazione Stazionario (62) fino a che la Cinghia Trasmissione (19) sia stretta. Quando la Cinta Guida è stretta, stringere la Vite a Testa Piatta. Riattaccare i Pannelli Laterali.

1. Identificare lo Stabilizzatore Anteriore (10). Mentre un'altra persona solleva la parte anteriore del Telaio (1), attaccare lo Stabilizzatore Anteriore al Telaio Sedile con due Bulloni Trasporto da M10 x 75mm (34) e due Controdadi in Nylon da M10 (33). **Assicurarsi che lo Stabilizzatore Anteriore sia girato in modo tale che le Ruote (22) non tocchino il pavimento.**

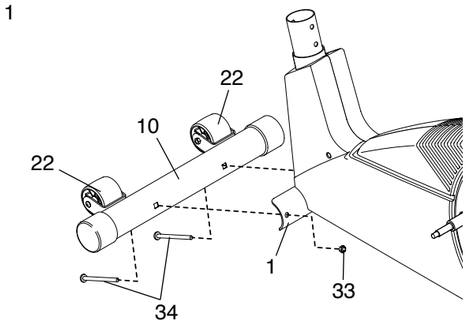
2. Mentre un'altra persona solleva la parte posteriore del Telaio (1) leggermente, attaccare lo Stabilizzatore Posteriore (9) al Telaio Sedile con due Bulloni Trasporto da M10 x 75mm (34) e due Controdadi in Nylon da M10 (33).

3. La Consolle (23) richiede quattro pile tipo 1,5 V ("D"); sono raccomandate pile alcaline. Premere la linguetta sul copri pila, e togliere il copri pila. Inserire quattro pile nel porta pila. **Assicurarsi che le pile siano posizionate come mostrato dal diagramma all'interno del porta pila.** Riattaccare il copri pila.

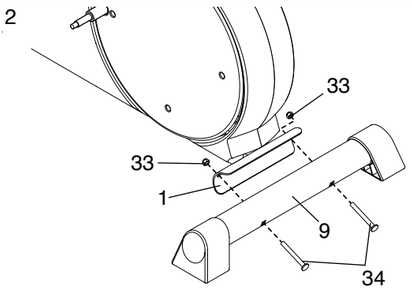
4. Collegare il filo bardato sul Sensore Polso (29) all'indicato filo bardato sulla Consolle (23). Inserire entrambi i fili bardati nell'aperture sul fondo della Consolle. Dopo, inserire il tubo metallico del Sensore Polso nell'apertura alla base della consolle. **Fare attenzione non schiacciare i fili bardati.**

   Fare riferimento al disegno nel riquadro. Allineare i fori nel sostegno sulla Consolle (23) con i fori nel tubo metallico sul Sensore Polso (29). Stringere una Vite da M4 x 16mm (52) attraverso il sostegno e nel tubo come mostrato dal disegno.

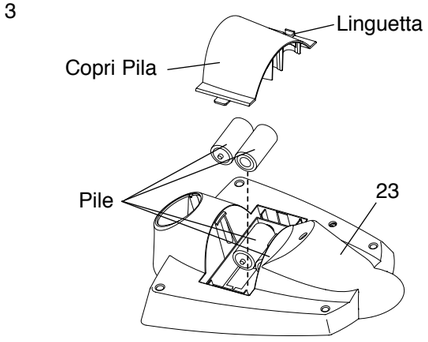
1



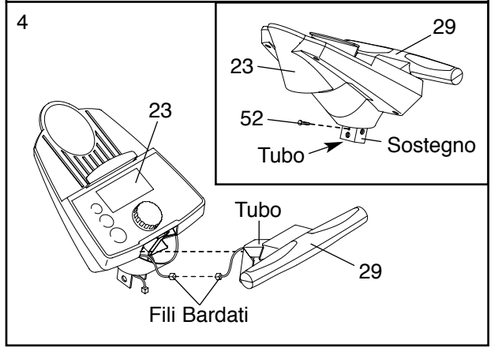
2



3



4



5. Tenere la Consolle (23) vicino al Montante (2). Inserire il cavo della consolle attraverso il Montante. Dopo, collegare il filo della consolle al Filo Superiore (44). Inserire il filo in eccesso nel Montante.

   Attaccare la Consolle (23) al Montante (2) con tre Vite a Bottone da M10 x 27mm (45) e tre Rondella Spaccata da M10 (59). **Fare attenzione a non schiacciare i Fili Bardati.**

   Incastrare il porta libro nella Consolle (23) come mostrato.

6. Mentre un seconda persona tiene il Montante (2) vicino al Telaio (1) come mostrato nel disegno, collegare il Filo Superiore (44) al Filo Commutatore (53). Dopo, collegare il cavo della consolle al Cavo di Resistenza (65) nel modo seguente:

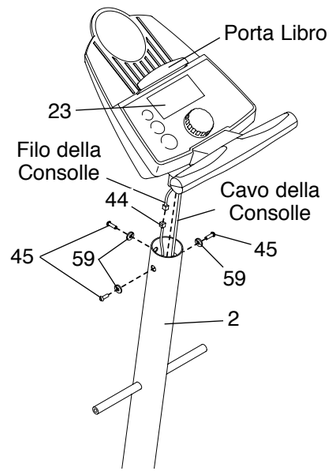
   • Riferirsi al disegno A. Tirar sul sostegno metallico sopra il Cavo di Resistenza (65), ed inserire la punta del cavo della consolle (CC) nel fermaglio filo situato nel sostegno metallico come mostrato.

   • Riferirsi al disegno B. Tirare **fermamente** il cavo della consolle (CC) ed infilarlo nel sostegno metallico sul Cavo di Resistenza (65) come mostrato.

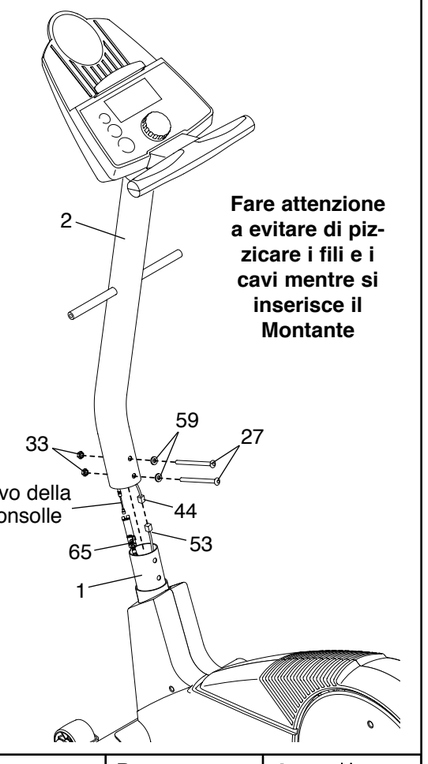
   • Riferirsi al disegno C. Con l'uso di pinze, stringere le punte dell'estremità superiore del sostegno metallico.

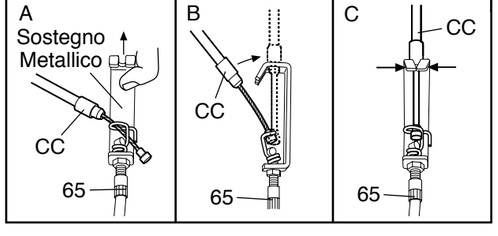
Infilare il Montante (2) nel Telaio (1); **fare attenzione a non schiacciare i Fili (44, 53) o il Cavo di Resistenza (65).** Attaccare il Montante con due Bulloni a Bottone da M10 x 74mm (27), due Rondelle Spaccate da M10 (59), e due Controdadi in Nylon da M10 (33). **Non stringere ancora i Bulloni a Bottone.**

5



6



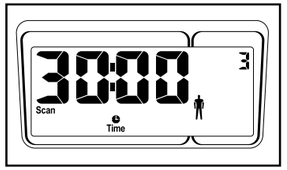


COME USARE UN PROGRAMMA ANDATURA

1 Accendere la consolle.

Vedere la fase 1 a pagina 10.

2 Selezionare uno dei quattro programmi andatura.

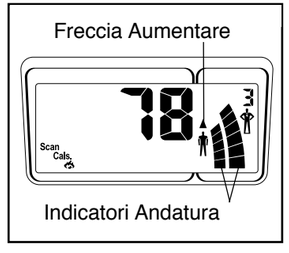


Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Per selezionare un programma andatura, premere il pulsante Program-ma ripetutamente fino a che il numero 1, 2, 3, o 4 appaia nell'angolo superiore destro del display.

I profili sul lato destro della consolle mostrano come l'obbiettivo andatura cambierà durante i programmi. Per esempio, il profilo numero 1 mostra che durante il programma 1, l'obbiettivo andatura aumenterà vicino all'inizio del programma, e dopo diminuirà vicino la fine.

3 l'iniziare il programma.

Per iniziare il programma, iniziare semplicemente a pedalare. Ogni programma consiste di venti o trenta, periodi di un minuto. Per ogni periodo è programmato un livello di andatura. (Lo stesso livello di andatura può essere programmato per periodi consecutivi.)



L'obbiettivo andatura per il programma verrà mostrato dall'indicatore andatura destro nel display. (L'indicatore sinistro mostrerà la vostra andatura attuale d'allenamento.) Mentre l'indicatore destro cambia in altezza durante il programma, regolare semplicemente la vostra andatura in modo che entrambi gli indicatori siano alla stessa altezza. Se la vostra andatura è più lenta dell'obbiettivo andatura attuale, la freccia aumentare apparirà sul display per avvisarvi di aumentare l'andatura; se la vostra andatura è più veloce del obbiettivo andatura , la freccia diminuire apparirà sul display. **Importante: gli obbiettivi andatura per il programma hanno la sola intenzione di provvedere una meta. la vostra andatura attuale potrebbe essere più lento di quello programmato, specialmente durante i primi mesi del vostro programma di esercizio. Assicurarvi di esercitarvi a un passo a voi confortevole.**

Durante il programma, regolare la resistenza del elliptical trainer come desiderato girando la manopola resistenza.

Il display mostrerà il tempo rimanente nel programma. Se continuate ad allenarvi dopo che il programma è completato, il display continuerà a mostrare il ritorno d'informazioni del vostro allenamento.

4 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback.

Vedere fase 4 a pagina 10.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.

Vedere fase 5 a pagina 10.

6 Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente dopo pochi minuti.

Vedere fase 6 a pagina 10.

COME USARE IL MODO MANUALE

1 Accendere la consolle.

Nota: Se le pile non sono state inserite, vedere la fase 3 a pagina 5 del montaggio.

Per Accendere la console, premere il pulsante Acceso/Azzerato o cominciare a pedalare.

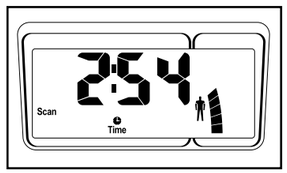
2 Selezione la funzione manuale.

Ogni volta che la consolle viene accesa, la funzione manuale sarà selezionata. Se viene selezionato un programma andatura, selezionare il modo manuale premendo ripetutamente il pulsante Programma fino a che l'angolo destro superiore del dispaly è vuoto.

3 Iniziare ad allenarsi e regolare la resistenza della elliptical trainer.

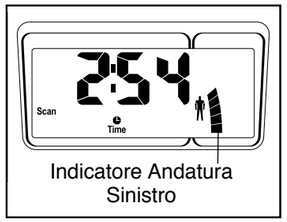
Mentre vi allenate, regolare la resistenza della elliptical trainer come desiderate girando la manopola resistenza.

4 Seguire il vostro progresso con le funzioni di feedback ed l'indicatore andatura sinistro.



Quando la consolle viene accesa, la funzione scan sarà selezionata. Mentre vi esercitate, il display mostrerà la vostra velocità attuale, il tempo trascorso, la distanza percorsa, l'attuale livello di resistenza, il numero approssimativo di calorie che avete bruciato e di calorie derivanti dai grasso che avete bruciato (vedere Dimagrimento a pagina 13). Inoltre, il vostro frequenza cardiaca verrai raffigurato quando utilizzate il sensore polso. Nota: Quando viene selezionato un programma andatura, il display mostrerà il tempo rimanente nel programma invece del tempo trascorso.

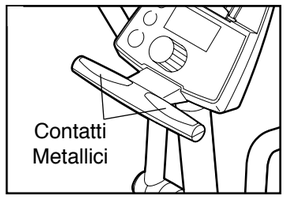
Se desiderato, potete selezionare che una singola funzione di feedback sia mostrata continuamente. Premere il pulsante Display ripetutamente fino a che solo l'indicatore MPH (or Km/H), Time (tempo), Miles (migli) (or Kms [chilometri]), Cals. (calorie), o Fat Cals. (calorie derivanti dai grasso) appaia sul display. Assicurarsi che l'indicatore Scan non appaia.



Inoltre, l'indicatore andatura sinistro apparirà nel display per mostrare la vostra andatura d'allenamento. Mentre aumentate o diminuite la vostra andatura, l'indicatore aumenterà o diminuerà in altezza.

Per azzerare il display in qualsiasi momento, premere il pulsante Acceso/Azzerato.

5 Misurare la frequenza cardiaca, se desiderato.



Nota: Prima di utilizzare il sensore polso, togliere il vinile protettivo dai contatti metallici sul sensore polso.

Per utilizzare il sensore polso, collocare le vostre mani sui contatti in metallo. I palmi delle vostre mani devono poggiare sulla parte superiore dei contatti, e le vostre dita devono toccare la parte inferiore del contatti. Evitare di muovere le mani. Quando viene individuata la vostra frequenza cardiaca, l'indicatore a forma di cuore nel display lampeggerà ad ogni battito del vostro cuore. Dopo un po', due trattini (– –) appariranno e dopo verrà mostrata la vostra frequenza cardiaca.

Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca, continuare a tenere i contatti per circa 15 secondi. Nota: Non appena tenete le manopole, il display mostrerà il vostro frequenza cardiaca di continuo per 15 secondi. Dopo di che il display mostrerà il vostro frequenza cardiaca insieme alle altri funzioni di feedback.

6 Quando avete finito di allenarvi, la consolle si spegnerà automaticamente dopo pochi minuti.

Se i pedali non vengono mossi e i tasti della consolle non vengono premuti per pochi minuti, **la consolle si spegnerà automaticamente per salvaguardare le pile.**

7. Identificare il Manubrio Sinistro (6) il quale è segnato con un adesivo. Inserire il Manubrio Sinistro dentro uno dei Bracci Manubrio (5); **assicurarsi che il Braccio Manubrio sia girato in modo che i fori esagonali siano sul lato indicato.** Attaccare il Manubrio Sinistro al uno dei Bracci Manubri con due Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) e due Controdadi in Nylon da M8 (38). **Assicurarsi che i Controdadi in Nylon siano dentro i fori esagonali. Non stringere ancora completamente i Bulloni a Bottone.**

   Attaccare il Manubrio Destro all'altro Braccio Manubrio (non mostrato) destro nello stesso modo.

8. Applicare una quantità generosa del grasso lubrificante incluso all'asse sinistro sul Montante (2) e dentro le due Boccola Piccola Braccio Manubrio (49) nel Manubrio Sinistro (6).

   Far scivolare uno Spaziatore Telaio (48), uno Spaziatore Manubrio (47), il Manubrio Sinistro (6), e un Cappuccio Manubrio (46) sull'asse sinistro sul Montante (2) come mostrato. Inserire una Rondella da M10 (55) sulla Vite a Bottone da M8 x 25mm (56) e avvitarla sull'asse.

   Attaccare il Manubrio Destro (8) nello stesso modo.

9. Applicare una quantità generosa di grasso lubrificante all'asse sul Disco Barra Trasversale (16) sinistro. Infilare il Braccio Pedale Sinistro (11) sull'asse ed attaccarlo con una Rondella da M8,5 (35) ed un Controdado in Nylon da M8 (38).

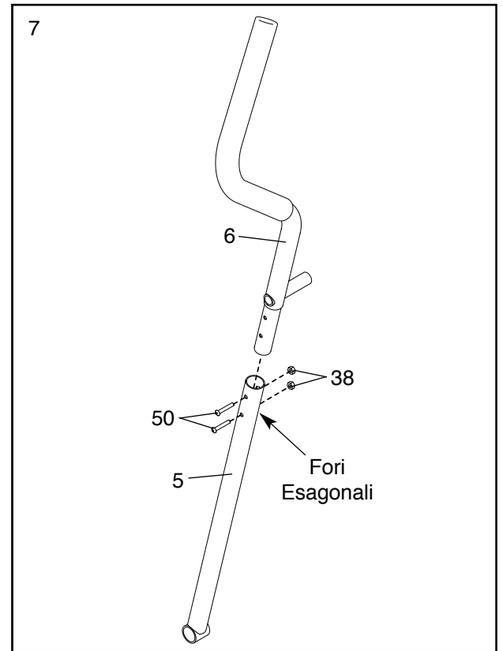
   Inserire il Braccio Manubrio (5) sinistro nel sostegno sull'estremità del Braccio Pedale Sinistro (11), ed attaccarlo con un Set Bulloni Braccio Pedale (40).

   Ripetere questa fase per attaccare il Braccio Pedale destro (non mostrato).

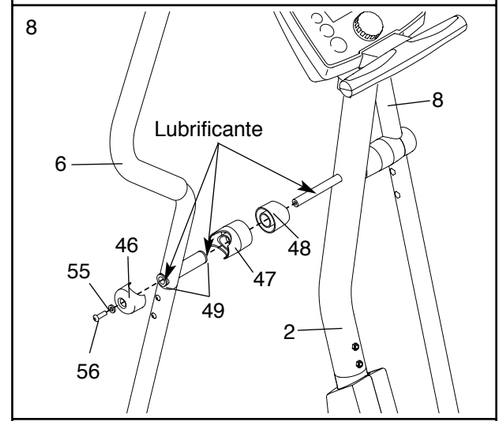
   Fare riferimento alla fase 7. Stringere i Bulloni a Bottone da M8 x 45mm (50) nei Bracci Manubrio (5).

   Stringere i due Bulloni a Bottone da M10 x 74mm (27).

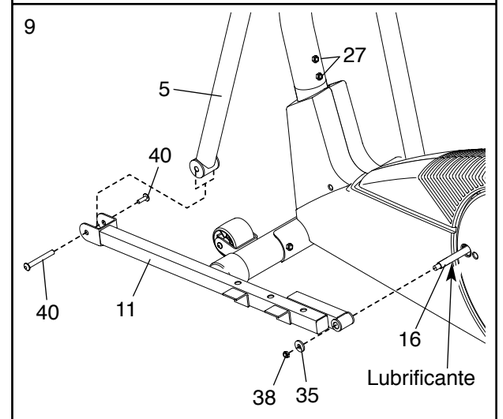
7



8

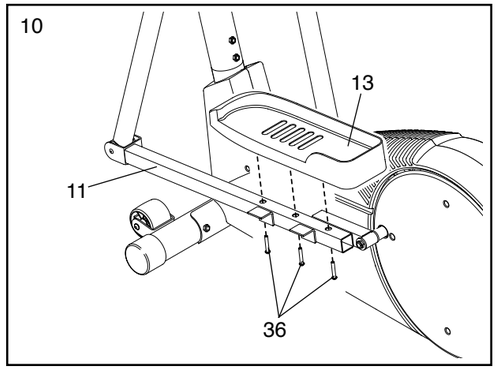


9



10. Trovare il Pedale Sinistro (13), il quale ha un bordino sul lato destro. Attaccare il Pedale Sinistro al Braccio Pedale Sinistro (11) con tre Viti Flangia da M4 x 19mm (36) come mostrato.

    Attaccare il Pedale Destro al Braccio Pedale Destro (non raffigurato) nello stesso modo.

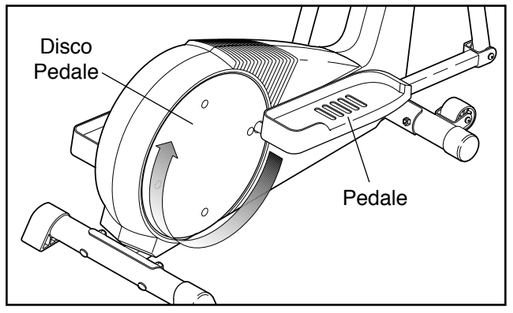


11. **Assicurarsi che tutte le parti siano appropriatamente avvitate prima di utilizzare l'elliptical trainer.** Proteggere il pavimento sotto il elliptical trainer con un tappeto.

COME UTILIZZARE L'ELLIPTICAL TRAINER

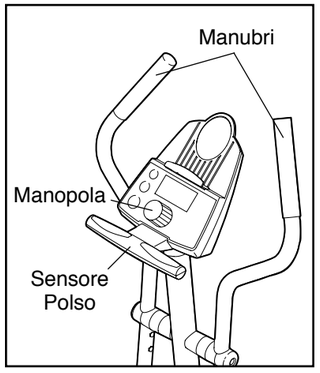
COME ALLENARSI SUL ELLIPTICAL TRAINER

Per salire sul elliptical trainer, tenersi fermamente dai manubri e facendo attenzione salire sul pedale che è nella posizione più bassa. Dopo, salire sull'altro pedale. Spingere i pedali fino a che inizino a muoversi con un movimento continuo. **Nota: I dischi pedali possono girare in entrambe le direzioni. É consigliato che muoviate i dischi pedali nella posizione mostrata sotto; comunque, per dare varietà al vostro allenamento, potete scegliere di girare i dischi pedali nella direzione opposta.**



Per scendere dal elliptical trainer, aspettare fino a che i pedali siano completamente fermi. **Nota: Il elliptical trainer non ha una ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino a che il volano si ferma.** Quando i pedali sono fermi, scendere prima dal pedale più alto. Dopo, da quello più basso.

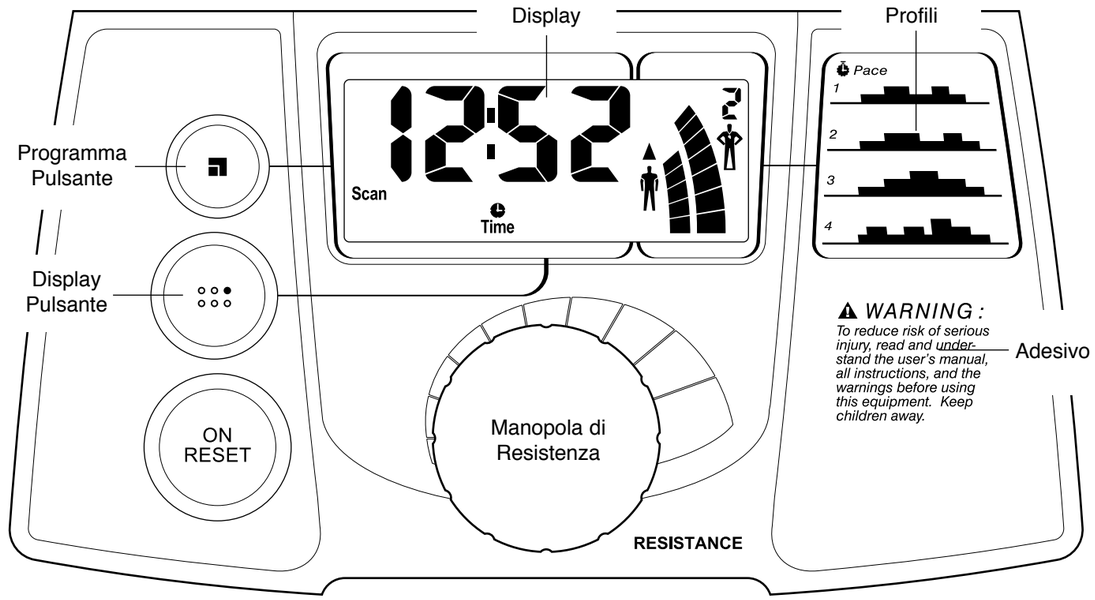
I manubri sono disegnati per aggiungere al vostro allenamento esercizi per la parte superiore del corpo. Mentre vi allenate, spingere e tirare i manubri in modo da esercitare le vostre braccia, spalle, e schiena. Se volete allenare soltanto la parte inferiore del vostro corpo, tentavi dal sensore polso mentre vi allenate.



COME REGOLARE LA RESISTENZA DEI PEDALI

Mentre vi allenate, potete regolare la resistenza dei pedali con la manopola di resistenza situata sulla consolle (vedere il disegno sopra). Per aumentare la resistenza, girare la Manopola di Resistenza in senso orario. Per diminuirla girare la Manopola di Resistenza in senso antiorario. **Importante: La manopola potrebbe non smettere di girare quando la resistenza massima o minima viene raggiunta. Quando la manopola diviene più dura da girare, non forzarla altrimenti si potrebbe danneggiare.**

DIGRAMMA DELLA CONSOLA



CARATTERISTICHE DELLA CONSOLLE

La "facile da usare" consolle offre una selezione di funzioni create per rendere i vostri allenamenti più effettivi e piacevoli. Mentre vi allenate, la consolle mostrerà la vostra velocità attuale, il tempo trascorso (o il tempo rimanente in un programma andatura), la distanza che avete pedalato, il numero approssimativo di calorie che avete bruciato e calorie derivanti dai grasso che avete bruciato (vedere Dimagrimento a pagina 13), e la vostra frequenza cardiaca (quando usate il sensore polso). Se viene selezionato il modo scan, i display cambierà da un modo al successivo dopo pochi secondi. O, potete selezionare un solo modo per avere un continuo display.

La consolle offre anche quattro programmi andatura. Ogni programma automaticamente vi incita ad aumentare o diminuire la vostra andatura mentre vi guida attraverso un allenamento effettivo.

Nota: Se ci fosse una sottile pellicola di plastica sulla facciata della consolle, rimuoverla. **La consolle può mostrare la velocità e la distanza sia in miglia che in chilometri. Per cambiare l'unità di misura, tenere premuto il pulsante Acceso/Azzerato (ON/RESET) per circa sei secondi. Quando si sostituiscono le pile, potrebbe essere necessario selezionare di nuovo l'unità di misura desiderata.**

APPLICAZIONE DELL'ADESIVO D'AVVERTENZA

L'avvertenza sulla consolle è stampate in inglese. L'incluso foglio di adesivi contiene le stesse informazioni in altre cinque lingue. Cercare l'adesivo in italiano sul foglio degli adesivi. Staccare l'adesivo e applicarlo sulla consolle nel luogo mostrato.